المقدمة

كيف اعرف اني مدمن؟ سؤال يحتاج إلى إجابة مُطمئنة لكنها واقعية في نفس الوقت. ولحسن الحظ؛ يُعد الإدمان مرضًا قابلاً للعلاج، خاصة إذا تم زيارة منشأة متخصصة في العلاج، ويعد فهم أنواع الإدمان وأعراضه أمرًا مهمًا للتعافي فالعلم هو مفتاح كل شيء، وكلما تعلمت أكثر، كلما كنت أفضل استعدادًا لاتخاذ قرارات بشأن كيفية المضي قدمًا في حياة صحية والتغلب على الإدمان، وهنا سوف نتعرف على أهم العلامات التي تدل على أن الشخص مدمن.

كيف اعرف اني مدمن مخدرات؟

الإدمان اضطراب مزمن في الدماغ يُمكن علاجه على أيدي متخصصين، وكلما تم الكشف عن تعاطي المخدرات بشكل أسرع، كلما بدأ العلاج مُبكرًا وتم الحصول على نتائج أفضل وأسرع ، يجب ألا تحاول إخفاء هذا بسبب الضغط الاجتماعي، وإليكم بعض العلامات التي تُجيب على سؤال كيف اعرف اني مدمن مخدرات:

1- تغيرات مُفاجئة في المزاج فأحيانًا تكون مُبتهج جدًا، وأحيانًا مكتئب، أو غاضب.
2- الابتعاد عن العلاقات الأسرية وتقليص التواصل الاجتماعي .
3- زيادة الرغبة في البقاء بمُفردك في المنزل، وتجنب الإفصاح عن المكان الذي تذهب إليه .
4- زيادة الأموال المطلوبة وكثرة الإنفاق .
5- زيادة المشاعر والأفكار المتشائمة، واليأس من المستقبل .
6- فقدان السيطرة وعدم القدرة على اتخاذ الخيارات المُتعلقة بوقف أو استمرار بعض الإجراءات التي تؤدي بعد ذلك إلى عواقب سلوكية سلبية.
7- عدم القدرة على التوقف عن التعاطي بالرغم من الرغبة الشديدة أو حتى المُحاولات العديدة لذلك.
8- تناول المزيد من المخدرات في وقت واحد، أو تناولها مرات أكثر مما هو مُعتاد في الأصل.
9- الرغبة الشديدة في زيادة جرعة تعاطي المخدرات.
10- قضاء الكثير من الوقت في البحث على طرق الحصول على الأدوية واستخدامها .
11- إذا تم استبدال المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بتعاطي المخدرات.
12- الاستخدام المُتكرر للمخدرات بالرغم من معرفة مخاطرها النفسية والجسدية.
13- الاستمرار في التعاطي بالرغم من ظهور التأثير السلبي الظاهر على العلاقات الاجتماعية.
14- الخجل والشعور بالذنب والغضب من المشاعر الشائعة التي تترافق مع إدمان المخدرات.

مع إدمان المخدرات، غالبًا ما يحتاج الشخص إلى الاستمرار في تناول المخدرات حتى يشعر بأنه "طبيعي" ومتوازن بسبب التغيرات الكيميائية في الدماغ ونتيجة لذلك، يُمكن أن تُؤثر المخدرات على جسم الشخص وغالبًا ما تكون تغيرات الشهية وتقلبات الوزن والمشكلات الصحية وسوء التغذية علامات على وجود مشكلة، وقد يصبح الشخص أيضًا أقل اهتمامًا بالنظافة الشخصية، ولا يكون الاهتمام بالمظهر الجسدي مهمًا، وهكذا تكون قادر على تحديد كيف اعرف اني مدمن وإذا كنت تعتقد أنك مدمن مخدرات، فتأكد من أن الإدمان قابل للعلاج، فلم يفت الأوان بعد للبدء في حياة صحية من جديد.

كيف أعرف أني مدمن كبتاجون؟

الكبتاجون نوع من الأدوية التي كانت تُنتج بشكل قانوني سابقًا وبعد توقف إنتاجه، بدأ تصنيعه بشكل غير قانوني في دول مُختلفة من أجل جني أرباح عالية، وهو يحتوي على الفينيتيللين كعنصر نشط، ويُستخدم على نطاق واسع خاصة في البلدان العربية، ويعمل مُباشرة على الدماغ ويحدث تغييرات في الجهاز العصبي، ولتتعرف ما إذا كنت مدمن كبتاجون فهذه العلامات التي تدل على ذلك:

1- عند الاستخدام، يتسارع إيقاع القلب، وتزداد درجة حرارة الجسم، ويتسارع التنفس، ويرتفع ضغط الدم .

2- يشعر الشخص بالتمدد في رئتيه، ويصاحب ذلك طاقة زائدة وأرق .

3- يُلاحظ الاكتئاب والنعاس الطويل واضطراب النوم والتسمم القلبي الوعائي .

4- يتسبب الكبتاجون في انخفاض الشهية ويؤدي إلى فقدان الوزن لدى الأفراد مع الاستخدام طويل الأمد، وأحيانًا يتم استخدامه لهذا الغرض كهدف رئيسي .

5- المدمنين عليه يؤذون أنفسهم وبيئتهم دون تفكير، ولا يشعرون بالخوف .

6- بعد زوال تأثير المادة، يشعر الأشخاص بالفراغ والتعب الشديد ويحتاجون إلى النوم.

كيف تعرف انك مدمن على الحشيش؟

لتجد الإجابة على سؤال كيف تعرف انك مدمن علي الحشيش، تابع الإشارات التالية، وإذا تعرفت على أي من العلامات الموجودة في نفسك أو في شخص تحبه، فقد يكون هناك إدمان:

1- تمامًا مثل أي مخدر، يؤدي الاستخدام المُنتظم للحشيش إلى التسامح معه، مما يعني هذا أنك بحاجة إلى المزيد والمزيد منه من أجل تحقيق نفس اللذة، وإذا بدأت تُعاني من أعراض الانسحاب أو التسامح، فقد تكون مدمنًا على الحشيش، وتشمل علامات الانسحاب فقدان الشهية أو التهيج أو الأرق أو القلق.

2- إذا كنت تُحاول إيقاف استخدامك للحشيش ولكن، قد تجد نفسك غير قادر على التوقف فهذا يعني أنك ربما تحتاج إلى مُساعدة من متخصص .

3- إذا تم استنفاد جدولك الزمني ببطء من جميع الأنشطة البدنية أو الترفيهية واستبدلته بالتسكع والبحث عن الحشيش، فقد تكون مدمنًا.

4- إذا تغير سلوكك في العمل بسبب الإدمان، أو إذا تم تحذيرك من أنك ستطرد إذا تأخرت عن العمل أو ابديت سلوكًا مخرباً ناتج عن تأثير الحشيش، فهذه علامة على الإدمان .

5- إذا كنت تشعر أن الطريقة الوحيدة للتعامل مع درجاتك السيئة في الفحوصات والاختبارات، والمشاكل في العمل، وقضايا العلاقات هي أن تُزيد جرعة الحشيش، فأنت مدمن.

6- إذا قررت أي الأحداث ستحضر ومع من ستلتقي بناءً على ما إذا كان يُمكنك تعاطي الحشيش أم لا.

7- إذا كانت لديك مسؤوليات مهمة في حياتك اليومية ولكنك بدأت تفشل باستمرار في رؤيتها لأن عقلك دائمًا بالحشيش .

علامات وأعراض إدمان الحشيش مثلها مثل العديد من العقاقير الأخرى، تتسبب في الإدمان الجسدي والنفسي، وفيما سبق كانت بعض العلامات التي يجب الانتباه إليها والتي قد توحي بأنك أصبحت مُدمنًا.